

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа
№1 «Образовательный центр» п.г.т. Стройкерамика муниципального района Волжский Самарской области

структурное подразделение «Детский сад «Солнышко»

Программа кружка «Здравушка».

Пояснительная записка.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье. Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к

собственному здоровью, нам, воспитателям, необходимо знать, прежде всего, что сам термин "здоровье" определяется неоднозначно.

Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Выделяется несколько компонентов здоровья:

- соматическое здоровье — состояние органов и систем организма человека;
- физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма;
- психическое здоровье - состояние душевного комфорта человека.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу.

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия. Дети младшего дошкольного возраста понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью еще не могут. Вследствие этого никакого отношения к нему у маленьких детей практически не складывается. В среднем дошкольном возрасте у детей формируется представление о здоровье как "не болезни". Они рассказывают о том, как болели, у них проявляется негативное отношение к болезни на основании своего опыта. Но что, значит, быть здоровым и чувствовать себя здоровым, они объяснить еще не могут. Отсюда и отношение к здоровью, как к чему-то абстрактному. В их понимании быть здоровым — значит не болеть. На вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть, многие дети отвечают, нужно не простужаться, не есть на улице мороженого, не мочить ноги и т.д. Из этих ответов

следует, что в среднем дошкольном возрасте дети начинают осознавать угрозы здоровью со стороны внешней среды (холодно, дождь, сквозняк), а также своих собственных действиях (есть мороженое, мочить ноги и т.д.).

Педагогическая задача воспитателей состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

Цель программы: Обучение детей основам здорового образа жизни, формирование осознанного выполнения правил здоровосбережения и ответственного отношения как к собственному здоровью так и здоровью окружающих.

Задачи программы:

1. Формировать у детей адекватные представления об организме человека;
2. Помочь ребёнку создать целостное представление о своём теле;
3. Научить "слушать" и "слышать" свой организм;
4. Формировать потребность в физическом и нравственном совершенствовании, в здоровом образе жизни;
5. Прививать навыки профилактики и гигиены;
6. Развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков;
7. Воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, помогать, сопереживать чужой боли.

Организация процесса.

Программа рассчитана на дошкольников 4 - 5 лет (средняя группа). Занятия проводятся один раз в неделю во второй половине дня, продолжительностью 15-20 минут. Занятия включают в себя, как теоретическую, так и практическую часть.

Тематический план.

Месяц	Неделя	Тема	Содержание	Формы работ
Сентябрь	1 неделя	Рейтинговые занятия по базовым темам. Диагностика ЗУН дошкольников по данной программе		
	2 неделя	«Оденем куклу на прогулку»	Закрепить знания детей об одежде и обуви, закрепить знания о последовательности одевания куклы на прогулку.	Беседа, рассматривание, сюжетно-ролевая игра.
	3 неделя	«Одежда и здоровье»	Рассказать детям о том, что одежда защищает человека от погодных условий и помогает сохранять здоровье.	Рассматривание иллюстраций, беседа, дидактическая игра.
	4 неделя	«Твоя любимая еда»	Учить детей определять свои вкусы и предпочтения в еде, сравнивать их со вкусами и предпочтениями других людей.	Беседа, составление коротких рассказов детей.
Октябрь	1 неделя	«Фрукты и овощи»	Закрепить обобщающие понятия «овощи и фрукты» (цвет, форма, вкусовые качества), об их значении для здоровья человека.	Беседа, рассматривание, отгадывание загадок.
	2 неделя	«Полезные продукты»	Дать детям знания о полезных продуктах питания, об их значении для здоровья человека.	Беседа, рассматривание, рисование.

Октябрь	3 неделя	«Правильное питание»	Формировать умение брать пищу понемногу, тщательно ее пережевывая, дать понятие о необходимости полоскать рот после еды.	Беседа, рассматривание, релаксирующее упражнение.
	4 неделя	«О здоровой пище»	Закрепить знания детей о здоровой пище и важности ее употребления для растущего организма дошкольника.	Беседа, рассматривание, коллективная аппликация.
Ноябрь	1 неделя	«Личная гигиена»	Уточнить назначение предметов личной гигиены, учить правильно пользоваться ими.	Беседа, рассматривание иллюстраций.
	2 неделя	«Правила личной гигиены»	Прививать детям культурно-гигиенические навыки: необходимость мыть руки, купаться, чистить зубы, расчесываться и т.д.	Беседа, рассматривание, чтение отрывка из К.Чуковского.
	3 неделя	«Здоровые зубы»	Объяснить детям необходимость ежедневного ухода за полостью рта. Учить детей правильно чистить зубы.	Беседа, практическое задание.
	4 неделя	«Купание Аленушки»	Формировать навыки безопасного купания, уточнить возможные случаи простудных заболеваний.	Беседа, рассматривание, сюжетно-ролевая игра.
Декабрь	1 неделя	«Дружи с водой»	Убедить детей в важности гигиенических знаний, учить умываться, приводить в порядок вещи, чтобы получать от этого удовольствие.	Беседа, дидактическая игра, практическое задание.

Декабрь	2 неделя	«Какой ты?»	Знакомить детей с отличительными особенностями своей внешности от других людей.	Беседа, рассматривание, составление короткого рассказа.
	3 неделя	«Строение твоего тела»	Закрепить знания дошкольников о строении человеческого тела, о предназначении частей тела.	Беседа, рассматривание иллюстрации.
	4 неделя	«Скелет человека»	Познакомить детей с основными частями скелета человека, объяснить, чем они важны для движения человека.	Беседа, рассматривание иллюстрации, физминутка.
Январь	1 неделя	«Внутренние органы»	Познакомить детей с основными органами человека, объяснить, чем каждый из них важен для человека.	Беседа, рассматривание иллюстрации, физминутка.
	2 неделя	«Что такое прививки?»	Дать детям доступные знания о профилактических прививках, их значении для человека.	Рассказ воспитателя, подвижная игра.
	3 неделя	«Витамины и витаминки»	Дать понятие о естественных и искусственных витаминах, их влиянии на здоровье человека.	Рассказ воспитателя, рисование.
Февраль	1 неделя	«Лекарства»	Дать понятие детям о лекарствах и таблетках, рассказывать о пользе и вреде некоторых лекарств.	Рассказ воспитателя, сюжетно-ролевая игра «Больница»

Февраль	2 неделя	«Азбука здоровья»	Закрепить с детьми имеющиеся знания о здоровом образе жизни, уточнить составляющие этого понятия.	Беседа, чтение пословиц и поговорок.
	3 неделя	«Здоровье и болезнь»	Научить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.	Рассказ воспитателя, дидактическая игра.
	4 неделя	«Врачи – наши помощники»	Объяснить детям о важности своевременного обращения к врачу, познакомить с трудом врача.	Беседа, сюжетно-ролевая игра
Март	1 неделя	«Что такое микробы?»	Дать детям понятие о микробах, их многообразии и вреде для здоровья человека.	Чтение стихотворения, беседа.
	2 неделя	«Как бороться с микробами?»	Объяснить детям, каким образом микробы попадают к нам в дома, как с ними можно бороться и чем их можно напугать.	Чтение стихотворения, рассказ воспитателя, практическое задание.
	3 неделя	«Поможем природе»	Рассказать детям об элементарной взаимосвязи в природе, объяснить необходимость заботы об окружающей среде.	Рассматривание иллюстраций, беседа.
	4 неделя	«Личная гигиена»	Закрепить с детьми правила личной гигиены, назначение предметов личной гигиены.	Беседа, дидактическая игра.
Апрель	1 неделя	«Режим дня»	Познакомить детей с понятием «режим дня», воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости соблюдать режим дня дома.	Беседа, дидактическая игра, подвижная игра.

Апрель	2 неделя	«Сон – лучшее лекарство»	Объяснить детям значение сна в жизни человека, его место в ежедневном режиме человека.	Рассказ воспитателя, рисование.
	3 неделя	«Движение – залог здоровья»	Воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости заниматься спортом, чтобы противостоять болезням.	Беседа, дидактическая игра, подвижная игра.
	4 неделя	«Как закаляться»	Учить следить за своим здоровьем, познакомить с несложными приемами оздоровления, прививать любовь к физическим упражнениям.	Чтение стихотворения, беседа, физминутка.
Май	1 неделя	Диагностика знаний умений и навыков у дошкольников.		
	2 неделя	"За здоровьем в лес"	Закрепить представления о "чистом" и "грязном" воздухе; поддерживать желание заниматься различными видами спорта.	Экскурсия, беседа, игровая деятельность.
	3 неделя	"Где прячется здоровье?"	Продолжать формировать представления дошкольников о зависимости здоровья, двигательной активности и закаливания, питания, воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.	Рассматривание иллюстраций, чтение пословиц и поговорок, беседа.
	4 неделя	"Каким я хочу быть"	Выяснить, желают ли дети быть здоровыми, заниматься спортом; быть милосердными, помогать людям; стремиться никогда не	Составление коротких рассказов детей.

			унывать, быть весёлыми.	
--	--	--	-------------------------	--

Программу кружка составил: старший воспитатель Еськова С.Г.